



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Äldres möjligheter till Naturkontakt på det Särskilda Boendet

Older persons possibilities to contact with Nature in Nursing homes

Ina Gavard



Självständigt arbete 15 hp
Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU
Alnarp 2012



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Äldres möjligheter till Naturkontakt på det Särskilda Boendet

Older persons possibilities to contact with Nature in Nursing homes

Ina Gavard

Äldres möjligheter till Naturkontakt på det Särskilda boendet

Older persons possibilities to contact with Nature in Nursing homes

Ina Gavard

Handledare: Caroline Hägerhäll, SLU, Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Examinator: Matilda Annerstedt, SLU, Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: A1E

Kurstitel: Landskapsplaneringens miljöpsykologi - självständigt arbete

Kurskod: EX0602

Program/utbildning: Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram

Ämne: Landskapsplanering

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: Maj 2012

Omslagsbild: Flickor i en trädgård på 30-talet. Idag är de äldre och bor på våra särskilda boenden.

Fotograf: Okänd

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: *Äldre, Fjärde åldern, Särskilt boende, Äldreboende, Natur, Naturelement, Naturkontakt, Hälsa, Hälsofrämjande, KASAM, Känsla av sammanhang, Universell design*

Självständigt arbete 15 hp

Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram

Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Alnarp 2012

ABSTRAKT

Äldre erbjuds inte naturkontakt och en miljö som är anpassad efter deras behov på det särskilda boendet. Med en funktionell och tillgänglig trädgård, en lockande och restaurativ utsikt och naturelement i inomhusmiljön, skulle de äldre få möjlighet att ta del av naturens positiva, hälsofrämjande effekt. *Syftet* med studien var att undersöka äldres möjligheter till naturkontakt på det särskilda boendet, där deras utemiljö, utsikt och naturelement i inomhusmiljön studerades. *Metoden* var en miljöanalys av samtliga särskilda boenden ($n=6$) i en småstadskommun, samt av äldreboendet Vigs Ångar som i studien fungerade som en referens. *Resultatet* visar att flera särskilda boenden har trädgårdar som erbjuder kvaliteter som är viktiga för de äldre, men tillgängligheten är så dålig att de äldre inte kan använda någon av trädgårdarna självständigt. Det särskilda boendet erbjuder utsikt mot natur och den egna trädgården, men naturelement i inomhusmiljön är en resurs som inte utnyttjas. *Diskussionen* belyser hur de äldres resurser kan tillvaratas på det särskilda boendet för att öka deras möjligheter till kontakt med natur och naturelement.

Nyckelord: Äldre, Särskilt boende, Natur, Naturelement, Hälsa, KASAM, Känsla av sammanhang

ABSTRACT

Older persons living at nursing homes are not offered contact with nature and an accessible environment. A functional and accessible garden, a tempting and restorative view as well as nature elements indoors, get the elder to benefit nature's positive and health promoted effects. The aim of this study was to investigate older people's possibilities to contact with nature at nursing homes, where their outdoor environment, view and nature elements in the indoor environment were analyzed. The method was an environmental analyze of all nursing homes ($n=6$) in a small town community, as well as the nursing home Vigs Ångar that was used as a reference and good example. The result shows that many of the nursing home gardens have qualities that are important to older people, but because of a poor accessibility, the elderly cannot use them independently. The nursing homes for older offer a view towards the own garden or nature, but nature elements in the indoor environment are an unused resource. The discussion put light on how the elder's resources can be used in order to increase their possibilities to come in contact with nature and nature elements.

Keywords: Older people, nursing home, nature, nature element, health, SOC, sense of coherence

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ABSTRAKT	3
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	4
FÖRORD	6
INLEDNING	7
BAKGRUND	8
Teoretisk referensram	8
Målgruppen.....	8
Den äldres resurser	9
Det särskilda boendet	10
Utemiljöns betydelse.....	11
De äldres utemiljö.....	11
Natur ger meningsfullhet	12
Tillgänglighet ökar hanterbarheten	12
Orienterbarhet ger begriplighet.....	13
Utsikten	13
Naturelement	14
Biofilisk design.....	14
Naturelement i inomhusmiljön	14
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	16
METOD	16
RESULTAT	18
Meningsfullhet.....	18
De äldres trädgård	18
Utsikten.....	22
Naturelement i innemiljön	22
Begriplighet.....	24
De äldres trädgård	24
Utsikten.....	26
Naturelement i innemiljön	26
Hanterbarhet	26
De äldres trädgård	26
Utsikten.....	28
Naturelement i innemiljön	28
Vigs Ångar	29
De äldres trädgård	29
Utsikten.....	31
Naturelement i innemiljön	32
DISKUSSION	34
Metoddiskussion	34
Förförståelse.....	34
Etiska överväganden.....	34
Inklusions- och exklusionskriterier.....	35
Vigs Ångar	35

Resultatdiskussion	35
Natur på det särskilda boendet	35
Utsikten.....	36
Innemiljöns naturelement.....	36
De äldres resurser	37
Hemlikhet kontra institution.....	39
Slutsats.....	39
Slutord	40
REFERENSER	41
BILAGA 1 - KASAM I FYSISK MILJÖ	45

FÖRORD

Detta arbete tog sin början redan då mina föräldrar lät mig sova under de susande tallarna vid havet, eller under syrenen i vår trädgård, som liten baby. Vaggad av naturens ljud upplevde jag mig trygg och lycklig och hade hittat mitt livselixir. Några år senare, som liten flicka, brukade jag hjälpa min mormor och "tant Elsa" i deras trädgårdar. De äldre kvinnorna berättade, entusiasmerade och lärde mig om växterna, naturen och livet, mitt stora trädgårdsintresse var väckt. Det stod även klart för mig att äldre människor är en fantastisk resurs, att de är unika individer som vet hur de vill leva sina liv och att de mår bra av natur och trädgård, precis som jag. När jag senare i livet, som ung sjuksköterskeelev, för första gången kom ut i verkligheten för att praktisera på ett särskilt boende, blev jag ledsen och beklämd över den institutionella atmosfären, den bristande värdegrunden och avsaknaden av natur. Men sedan dess har utvecklingen gått framåt, det särskilda boendet betraktas idag som ett hem och inte som en institution, det finns en tydlig värdegrund för personalen och det har bedrivits mycket forskning kring naturens positiva effekter.

Jag är glad över att ha fått möjligheten att med magisterprogrammet "Natur Hälsa & Trädgård", bredda min Distriktssköterskekompetens med en spetskompetens i miljöpsykologi och i framtiden ha möjlighet att utveckla goda, hälsofrämjande miljöer.

Omslagsbilden föreställer glada flickor i en trädgård på 30-talet. Flickorna på bilden tillhör idag den fjärde generationen, den generation som idag bor på våra särskilda boenden.

Jag vill tacka Oli för att du trott på mig, uppmuntrat mig och stöttat mig genom hela processen. Ett stort tack även till min handledare, Caroline Hägerhäll, som öppnat dörren för mig till biofilisk design. Slutligen ett tack till mina fantastiska kursare.

Foton i arbetet är tagna av författaren om inget annat anges.



Ina Gavard

INLEDNING

Naturkontakt är hälsofrämjande och ger möjlighet till återhämtning, restoration och en större känsla av sammanhang. Trots att naturkontakt utgör en av de viktigaste hälsofrämjande faktorerna för de äldre på särskilda boenden¹, kommer de idag inte ut i den utsträckning som önskas. Som ett komplement till utemiljön kunde denna målgrupp tillgodogöra sig naturens positiva effekter med hjälp av en grön utsikt och naturelement i inommiljön. Naturelement i inomhusmiljön hämtar sin kraft från naturen och flyttar in naturens positiva effekt i den byggda miljön. Denna målgrupp är extra sårbar, då funktionsnedsättningar och sjukdomar ofta begränsar deras naturkontakt till att endast omfatta deras hem, det särskilda boendet.

Syftet med detta arbete är att undersöka vad det finns för möjligheter att erbjuda natur och naturelement till de äldre på särskilda boenden och i vilken utsträckning detta är tillämpat. Även faktorer, som är viktiga för att deras utemiljö är tillgänglig och användbar, så att de kan ta del av naturen, har beaktats. Ambitionen har varit att ta ett helhetsgrepp om de äldres möjligheter till naturkontakt i den begränsade miljön som det särskilda boendet utgör. Ämnet är angeläget då det är eftersträvaransvärt att utnyttja alla möjligheter till hälsofrämjande naturkontakt för denna målgrupp.

Ett salutogent perspektiv har använts som teoretisk referensram då det lägger fokus på den äldres resurser och möjligheter, istället för på sjukdomar och funktionsnedsättningar. De äldres miljö ska utformas så att den fungerar som en hälsofrämjande resurs och möjliggör ett självständigt liv utan begränsningar. Deras naturkontakt på det särskilda boendet bidrar, förutom till förbättrad hälsa och välbefinnande, även till att verksamheten och personalen på det särskilda boendet kan fullfölja sitt hälsofrämjande uppdrag, att ta tillvara det friska hos de äldre och utgöra en friskfaktor i deras meningsfulla tillvaro.

¹ Ett särskilt boende är det gemensamma namnet för flera boendeformer som anpassats för äldre med stort behov av omsorg.

BAKGRUND

Här presenteras målgruppen och deras resurser, bostaden i det särskilda boendet, utemiljön och vilka möjligheter till naturkontakt det finns att erbjuda.

Teoretisk referensram

Antonovskys (1991) salutogena perspektiv har använts som teoretisk referensram i detta arbete. I denna positiva hälsoteori ligger fokus på faktorer som bidrar till hälsa i stället för på riskfaktorer som orsakar sjukdom. Förhållandet mellan hälsa och sjukdom betraktas som ett kontinuum där ingen är absolut frisk eller helt sjuk och där människans känsla av sammanhang (KASAM) fungerar som ett slags vaccin mot sjukdom och avgör var hon befinner sig på axeln mellan polerna frisk och sjuk. KASAM består av de tre komponenterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (ibid.) där individen behöver kunna begripa sin situation, uppleva den meningsfull och tro att hon har resurser att hantera den för att uppnå en stark KASAM (Westlund, 2010).

Målgruppen

Målgruppen är den äldre som bor på ett särskilt boende. Denna målgrupp tillhör den fjärde åldern, den sista delen av livet, som börjar vid omkring 85 års ålder (Regeringskansliet, 2007). Den äldre spenderar i denna ålder mer tid i sitt hem eftersom sjukligheten ökar och de fysiska och psykiska funktionerna är nedsatta (Baltes & Smith, 1999). Världen krymper och hemmet får en ännu större betydelse för upplevelsen av hälsa, meningsfullhet och livskvalitet (Cooper & Barnes, 1999). Flera studier visar att de äldre på särskilda boenden inte kommer ut i den utsträckning de önskar (Grahns & Bengtsson 2005, Länsstyrelsen 2008). Sjukdomar och funktionsnedsättningar som målgruppen ofta drabbas av är hjärt-kärlsjukdomar, neuropsykiatriska sjukdomar, cancer, olika former av skador, hörsel- och synnedsättningar, sjukdomar i rörelseorganen med ledsmärtor och ryggvärk, diabetes och luftvägssjukdomar (Regeringen, 2008). Hälften har någon form av minnesstörning (Berleens, 2003). Många äldre får olämpliga läkemedel (SBU, 2009) och läkemedelsanvändningen inom målgruppen är stor, i snitt 10 preparat per person och dag (ibid). Trots att naturkontakt och utevistelse främjar hälsan hos äldre i den fjärde åldern, finns inte alltid möjligheten, förmågan eller viljan att komma ut (Bengtsson 2003, Grahns & Bengtsson, 2005, Länsstyrelsen 2008).

Den äldres resurser

I det salutogena perspektivet betraktas inte hälsa som ett mål i sig utan som en resurs i den äldres vardag (Antonovsky, 1999). Fokus läggs på den äldres resurser och de glädjeämnen som fortfarande finns kvar i livet, istället för på sjukdomar, funktionsnedsättningar och personens begränsningar (Regeringen 2008, Westlund 2010).

Friskfaktorer¹ som bidrar till hälsa och som höjer den äldres KASAM är:

- Universell design² i inne- och utomhusmiljön. Miljön är en demokratifråga och en miljö som underlättar genom att vara lätt att begripa och hantera, ökar den äldres KASAM (Westlund, 2010). En inne- och utemiljö som är anpassad efter den äldres behov gör det möjligt att använda miljön självständigt, som att t.ex. gå ut oberoende, ta sig runt i trädgården och sedan kunna gå in utan att behöva be om hjälp (Cooper & Barnes, 1999) vilket ökar miljöns hanterbarhet och begriplighet.
- Delaktighet. Delaktighet är hälsofrämjande i sig själv och ökar KASAM genom att skapa meningsfullhet (Westlund, 2010). Delaktigheten engagerar de äldre, involverar deras kunskap och anpassar miljön och omsorgen till deras situation (ibid.). Detta gör delaktighet till både en resurs och en rättighet den äldre har för att kunna fortsätta leva utifrån sin identitet och personlighet med självbestämmande och delaktighet på det särskilda boendet (Regeringen 2009). Målgruppen är, förutom åldern, sjukdomspanorama och att de bor på ett särskilt boende, en heterogen grupp med en bred variation av individuella behov och problem (Bell m.fl. 2001).
- Personal och Styrdokument. Regeringen (2008) anser att de äldre är en extra viktig målgrupp och det finns ett tydligt salutogent perspektiv i den nationella värdegrund som personalen inom äldreomsorgen arbetar efter (Sveriges Riksdag, 2001). Personalen ska ha kompetens och förmåga att uppmärksamma och ta till vara det friska hos de äldre och ha förmåga att stödja

¹ Friskfaktorer är de företeelser i en människans liv som erbjuder förutsättningar att fungera optimalt, utvecklas och må bra.

² Universell design är en design som är tillgänglig och användbar för alla och där både estetiska och funktionella värden beaktas.

dem i att få en meningsfull tillvaro (Socialstyrelsen 2011). De äldres välbefinnande ska ses som en individuell upplevelse och behovet av omsorg bör utgå ifrån individens förutsättningar och behov och inte som idag utifrån ett utbud av fastslagna tjänster (Socialstyrelsen, 2012).

- Sinnesstimulering. Då den äldre ofta har nedsättningar i vissa funktioner är det viktigt att alla sinnen stimuleras. Sinnesstimulering fungerar även som en trigger, en igångsättare, vid minnesstörningar och får dem att komma ihåg delvis glömda minnen (Almberg & Jansson, 2003; Isacs & Wallskär, 2004). Detta ökar den äldres självkänsla, upplevelse av trygghet, förstärker den egna identiteten (Almberg & Jansson, 2003) och minskar demenssymptom (Davis, 2005, Gynnerstedt & Schartau, 2000). Sinnesstimulering kallas med ett annat ord reminiscens (Woods m.fl. 2005) och enligt Blankenship m.fl. (1996) är behovet av att reminiscensera den viktigaste faktorn för att förbättra de äldres välmående. Sinnesstimulerare i form av natur och naturelement i miljö ökar KASAM genom att miljön blir mer begriplig, upplevelsen av att kunna hantera miljön ökar liksom meningsfullheten i vardagen.

Det särskilda boendet

Det särskilda boendet är en bostad för äldre där vård och service ingår och omsorgspersonal och sjuksköterska finns tillgängliga dygnet runt (Sveriges Riksdag, 2001). Boendet beviljas som ett bistånd om behovsbedömning enligt Socialtjänstlagen visar att skälig levnadsnivå inte kan uppnås i den äldres hem (ibid.). Det särskilda boendet, den äldres hem, består förutom den praktiska och funktionella delen, av ett känslomässigt och identitetsskapande element (Lantz, 2007), vilket innebär att hemmet ska återspegla den äldres identitet, öka meningsfullheten och höja KASAM (Westlund, 2010). Socialstyrelsen (2011) skriver i "Bostad i särskilt boende är den enskildes hem" att de äldres hem på det särskilda boendet ska utformas och utrustas på ett sätt så att de kan utveckla sina personliga resurser att leva ett självständigt liv. På det särskilda boendet hyr de äldre en lägenhet eller ett rum, som möbleras med egna möbler. Idag bor 16 procent av befolkningen över 80 år på ett särskilt boende i Sverige (Regeringen 2008) och i det salutogena perspektivet läggs fokus på möjligheterna att skapa miljöer som underlättar för den äldre att leva ett självständigt liv och samtidigt få den vård och omsorg de behöver (Westlund, 2010).

Utemiljöns betydelse

Wilson (1984) menar att människan genom naturligt urval, ärvt en fallenhet för att trivas i natur eftersom det gynnat överlevnaden. Blotta anblicken av natur ger enligt Ulrich (1999) avslappning då naturen än idag fungerar som en signal till det sympatiska nervsystemet om att det kan slappna av. Flera forskningsstudier visar att natur utgör en stark resurs för de äldre och bidrar med en ökning av KASAM (Kaplan & Kaplan, 1989, Ulrich m.fl. 1991, Hartig m.fl. 1997). Kaplan & Kaplans forskning (1989) påvisar att människan har lättare för att koncentrera sig, återhämta sig från stress och starta restorativa¹ processer efter att ha vistats i naturen eller betraktat bilder med naturelement. Ulrich (1983) menar att de positiva känslor som framkallas av natur och naturelement hindrar negativa känslor och tankar, vilket minskar upplevelsen av stress. I utformningen av hälsosamma miljöer har kontakten med naturen alltid varit grundläggande (Van den Berg, 2005) och Wilson (1984) påstår att om människan berövas kontakten med naturen upplever hon nedsatt hälsa och välbefinnande.

De äldres utemiljö

De äldres naturkontakt och boendemiljö utgör en av deras viktigaste hälsofrämjande faktorer (Kaplan & Kaplan 1989, Ulrich 1999, Berleen 2003). En väl anpassad miljö är en förutsättning för att den äldre ska kunna uppleva rekreation (Cooper & Barnes, 1999) och bekräfta sin identitet (Stigsdotter & Grahn, 2002). De äldres vardagsmiljö utgörs ofta exklusivt av det särskilda boendets trädgård och innemiljö eftersom åldersrelaterade sjukdomar och funktionsnedsättningar gör det svårare för dem att transportera sig till andra platser (Svensson, 1984). Detta gör de äldre väldigt sårbara för om miljön vid det särskilda boendet inte är anpassad till deras behov och ställer höga miljökrav på det särskilda boendet (ibid.). Natur och naturelement i den äldres miljö kan till och med fungera som ett alternativ till läkemedel inom både den förebyggande och den behandlande vården (Frumkin, 2004). Nedan presenteras kvaliteter i utemiljö som är viktiga för att den äldre ska kunna ta del av och uppleva det särskilda boendets utemiljö och öka sin KASAM.

¹ Restorativ, återhämtande eller återskapande av fysiska, psykiska eller sociala kapaciteter som förlorats.

Natur ger meningsfullhet

Trädgården ska utformas på ett hemlikt sätt med bekanta växter och material (Stigsdotter & Grahns, 2002). Växterna skänker meningsfullhet och utgör det viktigaste levande elementet i den äldres trädgård (Zeisel & Tyson, 1999), och ska erbjuda upplevelser för alla sinnen; syn, känsel, hörsel, smak och doft.

De av Grahns karaktärer¹ (Berggren-Bärring & Grahns, 1995) som är speciellt väl anpassade till de äldres trädgård, är den rofyllda, den rymliga och den artrika karaktären. Anledningen är att fokus för engagemanget i dessa karaktärer är riktat inåt och ger restoration. Den rofyllda karaktären är en lugn oas där ljudet från vatten, vind, fåglar och insekter dominerar över störande inslag. Den artrika karaktären lockar med en mångfald av djur och växter och även här förhöjer vatten upplevelsen. Den rymliga karaktären ger känslan av att komma in i en annan värld med sitt vidsträckta sammanhängande rum (ibid.). Kaplan & Kaplan (1989) menar att det ska vara en balans mellan förståelse för miljön och dess komplexitet, vilka möjligheter miljön erbjuder till upptäckter och spänning. I en restaurativ miljö ska rummet uppfattas tillräckligt stort för att kunna stänga ute brus och erbjuda möjlighet att släppa den riktade uppmärksamheten (ibid.).

Tillgänglighet ökar hanterbarheten

En tillgänglig miljö ökar den äldres möjlighet att kunna hantera sin miljö (Antonovsky, 1999) vilket ökar upplevelsen av oberoende, autonomi, kompetens och självkänsla (Kiernat, 1985). Förbindelsen mellan ute och inne ska vara så pass lätt och okomplicerad att hantera att den äldre själv kan ta sig ut och vistas i trädgården (Gehl, 1971, Kiernat, 1985), vilket innebär att dörren till trädgården är olåst, saknar larm och är försedd med en lätthanterlig öppningsanordning (Zeisel & Tyson, 1999). Marken i trädgården ska ligga i samma nivå som golvet inomhus (Zeisel & Tyson, 1999) och det bör finnas funktionella sittplatser direkt utanför dörren (Gehl, 1971, Zeisel & Tyson, 1999). Funktionella sittplatser, stråk samt upphöjda odlingslådor gör det möjligt för de äldre att utnyttja hela sin trädgård (Zeisel & Tyson, 1999). Trädgårdens stråk bör vara minst två meter breda och ha ett funktionellt underlag (ibid.).

¹ Grahns åtta landskapskaraktärer omfattar det rofyllda, vilda, artrika, rymliga, gröna torget, lekfulla, festliga och kulturella. Ju fler av karaktärerna som återfinns i ett område, desto större rekreativvärde (Berggren-Bärring & Grahns, 1995).

Orienterbarhet ger begriplighet

En trädgård som är lätt att orientera sig i ger de äldre en upplevelse av ökad begriplighet (Antonovsky, 1999), vilket är grundläggande i det särskilda boendets trädgård (Zeisel & Tyson, 1999). Framträdande landmärken kan underlätta för de äldre att lokalisera sig i sin miljö (Lynch 1960, Osterburg 1987) och dörren in till bostaden ska fungera som det viktigaste landmärket (Zeisel & Tyson, 1999). Att ha utsikt och överblick mellan olika trädgårdsrum underlättar och gör att de äldre vågar röra sig i trädgården (ibid.).

Växterna ska följa årstiderna som en påminnelse till äldre med minnessvikt (Carpman & Grant, 1993) att även orientera sig i tid och att få kontakt med tidigare minnen (Zeisel & Tyson, 1999). Detta ger en djupare mening och sammanlänkar, genom reminiscens, nuet med den äldres bakgrund. Exempel på minnesväckare som inte är gröna men som hör hemma i trädgården är tvättlinan, grillen, komposten, vattenkannan, pumpen och trädgårdsredskapen (Zeisel & Tyson, 1999). Även djur i trädgården ger den äldre något att ta hand om, reagera på och interagera med (Hendy, 1987).

Utsikten

Fönster blir till dörrar då de bjuder in utemiljön i form av utsikt, dagsljus, solljus, frisk luft, årstider och aktiviteter (Loftness & Snyder, 2008). Utsikten från bostaden är viktig eftersom den minskar stress och ger restoration (Ulrich, 1999, Hartig m.fl. 2003) samt lockar ut de äldre till sin trädgård (Zeisel & Tyson, 1999). En väl utformad utemiljö upplevs från den äldres fönster lockande (Wijk, 2004) eftersom den erbjuder stimulering genom sin variation samtidigt som den är tillgänglig och lätt att orientera sig i (Antonovsky, 1999). En lockande trädgård erbjuder sinnliga upplevelser, möjlighet till möten, promenader och andra aktiviteter (Bengtsson, 2003). Utsikten framhävs bäst med hjälp av altaner, verandor, uterum och vinterträdgårdar (Kellert, 2008) och är avgörande för om de äldre går ut eftersom den ger dem möjlighet att se vad det är för väder och vad som händer i trädgården (Carpman & Grant, 1993). Äldre med en demens använder inte sin trädgård om de inte ser den från sin bostad eftersom de då inte är medvetna om att den finns (Zeisel & Tyson, 1999).

Naturelement

Naturelement kan vara både verkliga och virtuella. De består av kvaliteter som hämtar sin kraft från naturen, som t.ex. trä och gröna växter eller element som skapar associationer till naturen, som t.ex. konst (Ulrich m.fl. 1991. Parsons m.fl. 1998. Laumann m.fl. 2003).

Biofilisk design

Biofil betyder kärlek till livet och inom biofilisk design flyttas även de positiva effekter som naturens har in i den byggda miljön med hjälp av naturelement (Wilson 1984, Kellert & Wilson 1993). Naturelement i inomhusmiljön kan fungera som ett bra komplement till utemiljöns natur, då de äldre inte kommer ut i önskad omfattning, (Joye, 2007, Bringslimark & Nyrud, 2010).

Naturelement i inomhusmiljön

Naturelement i inomhusmiljön har en hälsofrämjande effekt och ger en ökning av välmående (Joye, 2007, Kellert 2008, Bringslimark & Nyrud, 2010), stressreduktion, smärtlindring och en förbättring av det känslomässiga välbefinnande (Ulrich, 2008). Trä är det naturelement som skattas mest positivt i inomhusmiljön (Rice m.fl. 2006) då det upplevs varmt, naturligt, hemlikt, avkopplande och inbjudande (Masuda 2004, Rice m.fl. 2006, Rametsteiner m.fl. 2007). Då trä används i inomhusmiljön är det möjligt att direkt beröra trämaterialen, som innerväggar och golv och möbler. Flera studier har undersökt den taktila känslan av trä jämfört med andra material och försökspersonerna föredrog golv med den naturliga ytan (Morikawa m.fl. 1998, Berger m.fl., 2006, Sakuragawa m.fl. 2008). Träets utseende kan skilja beroende på t.ex. träslag, antal knastar, färg, struktur och ytbehandling, men oberoende av detta upplevs en inomhusmiljö med mycket trä som mer naturlig (Masuda, 2004).

Gröna växter är ett annat av de naturelement som har mest positiv effekt i inomhusmiljön (McCullough, 2010). Vegetation är grundläggande för människans existens och bidrar i den byggda inomhusmiljön med tillfredsställelse, komfort, välmående (Kellert m.fl. 2008), minskade stressreaktioner (Bringslimark m.fl., 2009), ökad smärttolerans (Lohr & Pearson-Mims 2000, Park m.fl., 2004) och en ökning av den upplevda hälsan (Fjeld m.fl., 1998).

Vatten är ett av de starkaste instorativa¹ elementen (Ottosson & Grahn, 2005) och livsviktigt för människans existens (Kellert m.fl. 2008). Vatten i inomhusmiljön har en lugnande effekt, bidrar till att minska stress (Joseph, 2006) och förbättrar platsens biofiliska egenskaper avsevärt (Mador 2008, McCullough 2010).

Djur är grundläggande för människans existens, både då det gäller föda, skydd och sällskap (Keller m.fl. 2008). Djur i inomhusmiljön ger tillfredsställelse, hemtrevnad, stimulation och väcker känslomässigt intresse. Besök av hundar på det särskilda boendet ger de äldre en förbättrad självupplevd hälsa (Johnson m.fl. 2008), minskad upplevelse av ensamhet (Banks m.fl. 2008), förbättrat humör och ett minskat passivt beteende (Martindale 2008, Lutwack-Bloom m.fl. 2005).

Naturligt ljus och solljus är ett naturelement som människan behöver för att kunna tillgodogöra sig vitamin D (Holick, 2005), synkronisera sin dygnsrytm och stimulera hormonet melatonin (Ulrich, 2008). Naturligt ljus i inomhusmiljön ökar hälsa och välmående (Kellert m.fl. 2008). Människan föredrar även naturlig ventilation där luftens kvaliteter, rörelse och stimulering av andra sinnen är viktigt (Kellert m.fl. 2008).

Eld är ett naturelement som representerar komfort och civilisation och associeras med trygghet, värme och mat (Kellert m.fl. 2008). Det skänker varma färgtoner, värme och rörelse (ibid.) och är enligt Ottosson & Grahn (2005) ett av de starkaste instorativa elementen.

Inom konsten kan natur och naturelement avbildas och flera studier visar att konst som föreställer lugna och rofyllda landskap och djur som inte är hotfulla, skänker avkoppling och stressreduktion (Joye 2007, McCullough 2010).

¹ Instorativ; en process som inte bara är återhämtande utan som även ger en ökning av individens kapacitet i jämförelse med vad hon hade tidigare (Hartig et.al. 1996).

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med studien var att undersöka äldres möjligheter till naturkontakt på det särskilda boendet.

Frågeställningar:

- Vilka kvaliteter erbjuder det särskilda boendets utemiljö?
- Är utemiljön på det särskilda boendet anpassad efter de äldres behov?
- Vilka kvaliteter erbjuder det särskilda boendets utsikt?
- Hur utnyttjas naturelement i inommiljön på det särskilda boendet?

METOD

Metoden var en miljöanalys där äldres möjligheter till naturkontakt på det särskilda boendet undersöktes. Miljöanalys är en metod som ger en samlad bild av en individs externa omgivning, vilken påverkar hennes utveckling och beteende (Reverso).

Som hjälpmedel i analysen av miljön har verktyget "KASAM i fysisk miljö" (KIM) använts (bilaga 1). KIM belyser vad det finns för möjligheter att erbjuda natur och naturelement för äldre på ett särskilda boende samt faktorer som är viktiga för att de äldre ska ha möjlighet att använda sin utemiljö. Verktöget är nytt och till grund ligger den forskning och fakta som framkommit i litteraturgenomgången som föranledde denna studie och som presenteras i studiens bakgrund. KIM kan tillämpas på befintliga miljöer men även som vägledning vid nyproduktion och verktöget omfattar miljöanalys av ute- och inommiljö samt utsikt.

En boendeenhet på samtliga särskilda boenden ($n=6$) i en småstadskommun i södra Sverige har analyserats. Kommunen har i denna studie avidentifierats och benämns "Småstad" och de särskilda boendena nämns av etiska skäl inte vid namn då förhoppningen med studien var att få en inblick i förhållandena i landet som helhet och inte peka på en specifik kommuns förtjänster och brister. På varje särskilt boende analyserades även de utemiljöer som var kopplade till boendeenheten. Fyra av sex särskilda boenden i småstadskommunen hade två trädgårdar, varav en var en stor terrass, vilket innebär att tio utemiljöer analyserades totalt i Småstad ($n=10$). Inför varje besök togs telefonkon-

takt med boendets enhetschef, information gavs om studiens syfte och etiska riktlinjer och tid avtalades för miljöanalysen. Varje miljöanalys tog ca 1 timma och som hjälpmedel användes verktyget KIM och kamera. Då samtliga särskilda boenden besökts, sammanställdes det kvantitativa och kvalitativa resultatet i form av diagram respektive beskrivande text.

Inklusionskriterier var all natur och naturelement som de äldre kom i kontakt med i sin vardag; ute- och inomhusmiljön vid det särskilda boendet samt utsikten från boendets allrum och kök.

Exklusionskriterierna var den äldres privata del på det särskilda boendet, natur och naturelement som den äldre kom i kontakt med på tillfälliga utflykter, aspekter av den äldres sociala och fysiska aktiviteter utomhus samt målade trätor. Bearbetad och imiterad natur har endast nämnts.

Även Vigs Ängar, ett särskilt boende i Ystad kommun, har analyserats och används i studien som referens, ett gott exempel och strävandemål. Anledningen till att Vigs Ängar valdes som referens är att det bedömts vara en god äldre- och miljö i flera forskningsrapporter (Regier 2002, Andersson 2005). Även Vigs Ängar hade två trädgårdar som analyserades ($n=2$).

Viga Ängar ägs av Ystad kommun och är ekologiskt byggt med naturliga material, färger och energi- och miljöbevarande lösningar (Husberg & Ovesen, 2007). Boendet är byggt i ett plan och är helt handikappanpassat då visionen är att de äldre i rullstol ska kunna röra sig i hela huset och lätt kunna ta sig in och ut. De äldres bostäder ligger runt två stora gårdar och liknar små radhus och alla har utsikt och egen uteplats mot naturen. Verksamheten har en antroposofisk värdegrund där promenader och upplevelse av naturen är delar som anses viktiga för helheten. Arkitektens vision har varit att skapa ett särskilt boende där den rofyllda miljön även ska erbjuda komplexitet och möjlighet till upptäckter med ljud av vatten och vackra, lockande utblickar. För att interagera med samhället och inte vara en isolerad ö, är det särskilda boendets restaurang och bad öppet för besökare utifrån (ibid.).

RESULTAT

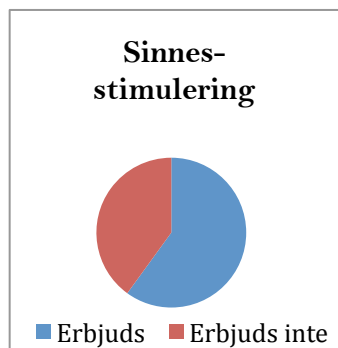
Resultaten från miljöanalyserna har sammanställts och presenteras utifrån KASAM-begreppets tre komponenter; meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. I presentationen kommer först resultaten från Småstads sex särskilda boenden och deras tio trädgårdar att presenteras och därefter det särskilda boendet Vigs Ängar med dess två trädgårdar. Diagrammen i presentationen är enkla men har tagits med då de visuellt tydliggör inom vilket område de största utvecklingspotentialerna finns.

Meningsfullhet

”Meningsfullhet” är KASAM-begreppets motivationskomponent som visar i vilken utsträckning de äldre upplever att livet har en känslomässig innebörd och att det är värt att investera energi i det (Antonovsky, 1999).

De äldres trädgård

Växterna i sex av tio (6/10) trädgårdar i Småstad stimulerar de äldres sinnen och erbjuder en kontrastriktighet mellan ljus och mörker och låg och hög vegetation (figur 1 och 2).

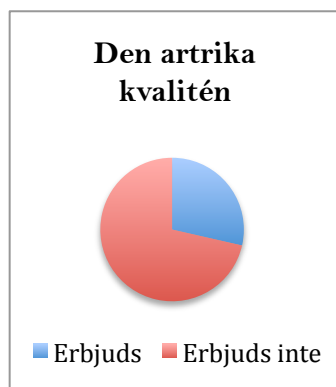


Figur 1. 60 % av trädgårdarna stimulerar sinnen.



Figur 2. Trädgård i Småstad som erbjuder en viss variation i vegetationen.

Den artrika kvalitén upplevs i 4/10 trädgårdar i Småstad och då är det endast en mångfald av växter som erbjuds (figur 3).



Figur 3. 40 % av trädgårdarna erbjuder artrikedom

I samtliga trädgårdar hörs fågelkvitter från vilda fåglar i omgivningen, men fåglarna har endast aktivt bjudits in med holkar, fågelbord och vatten till två trädgårdar (figur 4).

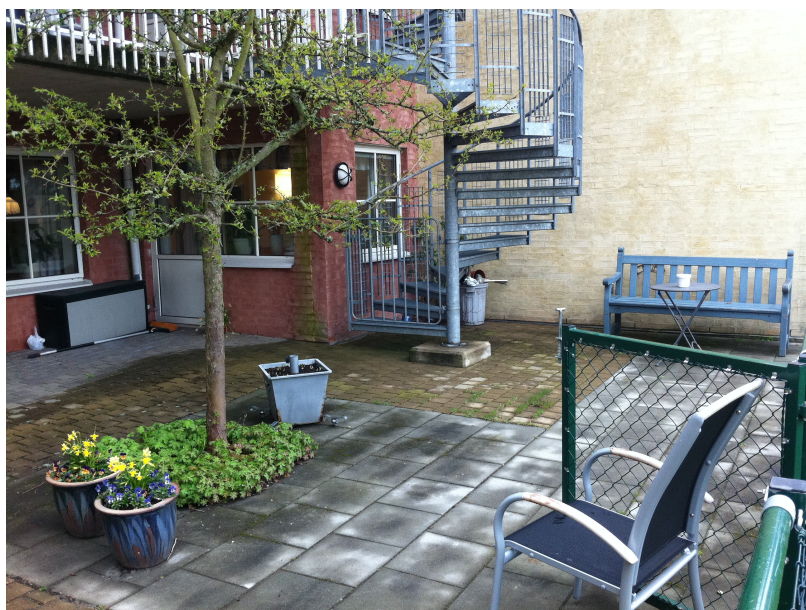


Figur 4. Fåglarna är aktivt inbjudna och de äldre kan betrakta dem från sitt köksbord.



Figur 5. 60 % av trädgårdarna erbjuder rofylldhet

Den rofyllda kvalitén erbjuds vid 6/10 särskilda boenden i Småstad (figur 5). Vid tre av dessa finns störande ljud i form av en fläkt och trafik som det här bortsetts från då trädgårdarna upplevs som en lugn oas och erbjuder restoration i någon form (figur 6).



Figur 6. Även små enkla trädgårdar erbjuder restoration i någon form.

Samtliga trädgårdar erbjuder naturljud, som vindsus och fågelsång, men vattnelementet finns endast i 1/10 i form av en liten damm i anslutning till sittplatsen (figur 7).



Figur 7. Den enda trädgården som erbjuder vatten.

Vattenpumpen var dock inte igång vid analystillfället och stimulering av hörselsinnet och mycket av den restaurativa effekten uteblev. I denna trädgård finns även en högljudd fläkt vilken dränker en del av fågelsången och upplevs som ett störande inslag. Vid 4/10 trädgårdar stör även förbi-passerande trafikerade vägar lugnet (figur 8).



Figur 8. Biltrafiken stör lugnet på den öppna terrassen

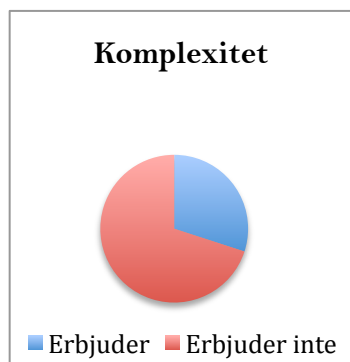


Figur 9. 10 % av trädgårdarna erbjuder rymd

Den rymliga kvalitén erbjuds i 1/10 trädgårdar i Småstad (figur 9). Den trädgård som erbjuder den rymliga kvalitén är lummig och ger möjligheter till upptäckt samtidigt som den är överblickbar (figur 10). Tyvärr har inte de äldre utsikt över trädgården från de gemensamma utrymmena och erbjuds inte möjlighet att använda den självständigt, då boendet är beläget på andra våningen och hissen är försedd med kodlås.



Figur 10. Trädgården som erbjuder komplexitet och rymd kan inte betraktas från boendet.



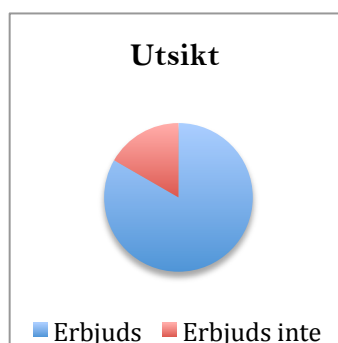
Figur 11. 30 % av trädgårdarna erbjuder komplexitet

Komplexitet och möjlighet till upptäckt erbjuds vid 3/10 trädgårdar i Småstad (figur 11). I två av trädgårdarna som erbjuder komplexitet är det kringmiljön som är den största tillgången, med fantastiska utsikter över kulturmark och hav (figur 12). Den tredje trädgården är lummig och integrerad i en gårdsmiljö med lekplats och uteplatser för boende i hyreshusen omkring.



Figur 12. Utsikten bidrar till komplexitet

Utsikten



Figur 13. 85 % erbjuder utsikt över den egna trädgården.

Alla särskilda boendena i Småstad har fönster som med sin utsikt förbinder utemiljöns natur med innemiljön, vilket utgör en lockelse, är sinnesstimulerande och ökar meningsfullheten. Vid 5/6 särskilda boenden i Småstad har de äldre utsikt över minst en trädgård från boendets gemensamma rum (figur 13). Vid det boende som saknar utsikt har vissa äldre istället utsikt över trädgården från sina privata rum. Ett boende har en verandaliknande matplats med fönster i tre väderstreck och utsikt mot naturen. Boendet ligger dock på tredje våningen och utsikten är inte mot den egna trädgården (figur 14). Verandor, altaner och inomhusträdgårdar, som förbinder inne- och utemiljön, finns inte på något av de särskilda boendena i Småstad.



Figur 14. Verandaliknande matplats med utsikt över omgivande natur

Naturelement i innemiljön

De naturelement som återfinns i innemiljön på samtliga särskilda boenden i Småstad är gröna växter i form av krukväxter i fönster och på bord (figur 15). På enstaka boenden finns även större växter inne i rummet, ett boende har snittblommor på matbordet och ett har vårblommor i en liten vas. Även konst med gröna växter och rogivande naturmotiv finns på samtliga boenden

Alla boenden i Småstad har möbler i olika trämaterial, bruksmöblerna är i ljusare träslag och de äldre dekorativa möblerna i mörkare träslag. Trä finns även i köksinredning, omålade dörrfoder, ledstänger, tavelramar och diverse pynt på samtliga boenden (figur 16).



Figur 15. Gröna växter i fönstren och utsikt över den parklika öppna trädgården



Figur 16. Naturelement i form av gröna växter och trä

Även naturligt ljus i allrum och matplats finns på alla boenden, men då dessa allutrymmen ofta ligger i västerläge, upplevs de många gånger trots det mörka. De flesta korridorer är fönsterlösa och dåligt belysta (figur 17).



Figur 17. Fönsterlös, mörk, institutionslik korridor

På samtliga boenden förekommer det djurmotiv i konsten och på ett boende finns en dominant tavla som kan upplevas hotfull. 2/6 av boendena har vårdhund; på ett boende är det två certifierade vårdhundar som arbetar en dag i veckan och på det andra boendet är det en personal som har med sig sin egen hund då hon är i tjänst.

Naturelement som inte återfinns på något av de särskilda boendena i Småstad är trä på golv, väggar och tak, vatten och eldelementet. Det förekommer eld i form av ljuslyktor eller stearinljus vid hälften av boendena, men de är ofta inte tända på grund av brandlarmet. Kakelugn, öppen spis och naturlig ventilation förekommer inte heller på de särskilda boendena i Småstad.

Begriplighet

KASAM-begreppets "begriplighet" visar på i vilken utsträckning de äldre upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, (Antonovsky, 1999).

De äldres trädgård

I 8/10 av trädgårdarna på de särskilda boendena i Småstad erbjuds de äldre en viss möjlighet att följa årstiderna med lökväxter och forsythia (figur 18), men endast 3/10 har växter som följer årstidernas skiftningar i krukor på uteplatsen (figur 19).



Figur 18. På 80 % kan årstiderna följas i trädgården.

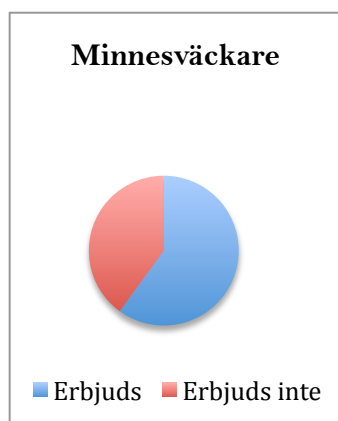


Figur 19. Odling i krukor fungerar som hemlik minnesväckare vid 30 % av boendena.

I 7/10 trädgårdar väntar de tomma krukorna fortfarande på att planteras i senare delen av april (figur 20).



Figur 20. Uteplats utan trädgårdsmöbler och med vissna växter i krukorna



Figur 21. 60 % av trädgårdarna erbjuder minnesväckare.

Hemlika minnesväckare finns vid 6/10 trädgårdar i Småstad (figur 21), t.ex. sopkvast, trädgårdsredskap, hammock, grill, flaggstång, vattenslang, piskställning, tvättvinda och pergola (figur 22).



Figur 22. Minnesväckare finns men kvaliteten varierar .

Endast ett av de särskilda boendena har en entrédörr som fungerar som ett landmärke och gör det tryggt och enkelt för de äldre att hitta in igen.

Utsikten

5/6 av de särskilda boenden har fönster som erbjuder en utsikt mot den egna trädgården, vilket ökar begripligheten. De äldre kan då betrakta trädgården, vilket väder det är, vilka personer som uppehåller sig där och vilka aktiviteter som pågår, vilket gör miljön lättare att förstå och relatera till.

Naturelement i inommiljön

Endast 2/6 särskilda boenden har vår- eller snittblommor på matbordet, vilket stimulerar sinnen, väcker minnen och ger ett sammanhang i tiden, genom årstidernas skiftningar. Även konst med gröna växter, rogivande naturmotiv och djurmotiv fungerar som sinnesstimulerare och minnesväckare och finns på alla särskilda boenden. 2/6 boenden har hundar. Två av de mest instorativa naturelementen, eld och vatten, återfinns inte i något av de särskilda boendenas inommiljö.

Hanterbarhet

KASAM-begreppets "hanterbarhet" visar på i vilken utsträckning de äldre upplever att det finns tillräckliga resurser till att möta de krav som ställs (Antonovsky, 1999).

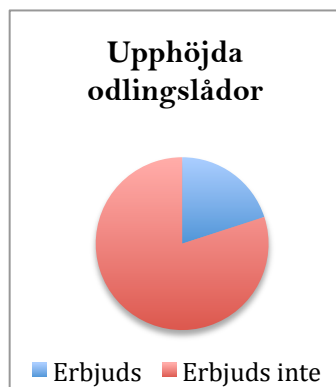
De äldres trädgård

Ingen av de särskilda boendena i Småstad erbjuder en trädgård som de äldre kan besöka självständigt (figur 23). Anledningen till detta är att 80 % av boendena är demensboenden med trädgårdar som inte är anpassade till målgruppens behov; de saknar omgärdning med huskroppar eller plank och i ett fall ligger inte trädgården i anslutning till boendet. Vid de resterande trädgårdarna saknas dörröppnare, dörrarna är låsta, och i något fall även larmade, trots att trädgården ligger kringbyggd och skyddad. Det finns även nivåskillnader mellan inne- och utegolvet, som bidrar till att äldre med rullstol inte kan ta sig ut självständigt.

2/10 trädgårdar har upphöjda odlingslåder som bjuder in de äldre att delta i trädgårdsodling, att plocka växter, lukta eller bara komma nära (figur 24). Ett av de särskilda boendena har en odlingslåda som det är möjligt att ta sig runt med rullstol (figur 25), vid det andra boendet kan de fem odlingslådorna nås från en eller två sidor.



Figur 23. Inget boende erbjuder en utemiljö de äldre kan använda självständigt



Figur 24. 20 % erbjuder de äldre upphöjda odlingslådor



Figur 25-26. En upphöjd odlingslåda samt en uteplats som inte kan användas av rullstolsburna.

I Småstad är 9/10 uteplatser tillräckligt stora för att vara tillgängliga även för äldre som är rullstolsburna (figur 26.). 9/10 trädgårdar erbjuder stråk som är tillräckligt breda och som har ett funktionellt underlag (figur 27). Ett boende har en ledstång längs ett stråk för att ytterligare öka tillgängligheten (figur 28).

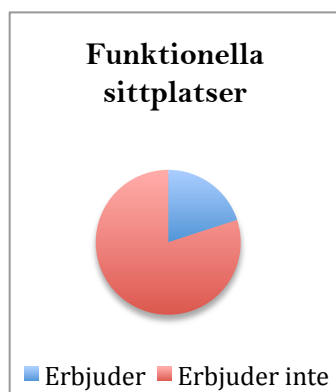
Hela trädgården är inte alltid tillgänglig då det inte finns gångstråk, eller endast smala sådana, till flera viktiga målpunkter, som flaggstång, grill och parkbänkar (figur 29).



Figur 27. 90 % erbjuder funktionella stråk och uteplatser.



Figur 28-29. Stråk med ledstång. Stråken tillåter inte alltid access till hela trädgården



Figur 30. 20 % erbjuder de äldre funktionella sittplatser.

I Småstad erbjuds de äldre funktionella sittplatser i 2/10 trädgårdar (figur 30). Övriga trädgårdar har instabila plaststolar, bänkar med eller utan armstöd och hammockar. 7/10 erbjuder en sittplats direkt utanför entrédörren men endast en av dessa var stabil och funktionell (figur 31).



Figur 31. Endast ett boende erbjuder funktionella sittplatser i anslutning till dörren.

Utsikten

5/6 av de särskilda boendena erbjuder utsikt mot den egna trädgården, vilket ökar hanterbarheten. De äldre kan då betrakta trädgården, orientera sig i förhållande till trädgården och i vissa fall även bli medvetna om att trädgården finns. Inget av de särskilda boendena har dock framhållit utsikten med hjälp av altaner, verandor eller vinterträdgårdar.

Naturelement i inommiljön

Syftet med detta arbete är inte att studera de direkta tillgänglighetsaspekterna i inommiljön. De äldres möjlighet att hantera sin inommiljö är dock relaterad till deras möjlighet att begripa den, vilket innebär att en inommiljö som är lätt att begripa inte ställer lika höga krav på de äldre och då även är lättare att hantera.

Vigs Ängar

Resultaten från miljöanalyserna i Småstad relateras här till Vigs Ängar som fungerar som det goda exemplet i studien.

De äldres trädgård

På Vigs Ängar ökar meningsfullheten då sinnena stimuleras med en variation i vegetation, höjd och variationsrikedom. Vatten, vindspel och ett medvetet val av doftande växter förhöjer effekten (figur 32-35). Boendet är beläget på en återvändsväg och båda trädgårdarna upplevs som rofyllda med ljud från vatten, vind och fåglar. Störande inslag saknas och platsen upplevs som en lugn, restorativ oas (figur 32-35). Den rymliga kvaliteten erbjuds då trädgårdarna skapar en helhet genom att vara sammanhängande och inneslutna. Även komplexitet erbjuds då artrikedomen är stor, fåglar och andra djur bjuds aktivt in med vatten och grönska, vilket även det ökar meningsfullheten. De stora variationerna i vegetation stimulerar sinnena och små stenmurar och nivåskillnader förhöjer effekten (figur 34). Husdjur som de äldre och personalen äger är välkomna i inne- och utemiljön på det särskilda boendet.



Figur 32-33. Vatten stimulerar sinnena och ökar artrikedomen. Rofyllighet och komplexitet erbjuds vilket ökar de äldres upplevelse av meningsfullhet. Figur 32. Fotograf Frida Rundberg.

Begripligheten i miljön är stor då de äldre kan följa årstiderna med hjälp av trädgårdarnas blomstrande träd, buskar och rabatter. Även krukodling och pågående aktiviteter i trädgårdarna, som beskärning av buskar och träd, fungerar som hemlika minnesväckare och ger ett sammanhang i tid. Minnesväckare i form av t.ex. vattenkanna, vattenslang och trädgårdsredskap, liksom ett medvetet växtval med ett genomtänkt syfte, fungerar som minnesväckare. Dörrarna in från trädgården fungerar som trygga landmärken.



Figur 34-35. Trädgårdarna är överblickbara och erbjuder sinnesstimulering och minnesväckare, vilket ökar de äldres upplevelse av begriplighet. Figur 34. Fotograf Frida Rundberg.

Trädgårdarna på Vigs Ängar är hanterbara och de äldres rätt till integritet och självbestämmande ligger i boendets grundfilosofi. Båda trädgårdarna är fullt tillgängliga, de ligger i samma nivå som boendet, dörrarna är olåsta och har dörröppnare. Trädgårdarnas stråk är tillräckligt breda och har ett funktionellt underlag. Uteplatsernas yta ger gott om utrymme, sittplatserna är funktionella och det finns sittplatser direkt utanför entrédörren. Upphöjda odlingslådor finns dock inte i någon av trädgårdarna på Vigs Ängar.



Figur 36-37. Tillgängligheten är stor, vilket ökar de äldres upplevelse av att kunna hantera sin miljö. Figur 36. Fotograf Frida Rundberg.

Utsikten

På Vigs Ängar har gränsen mellan inne- och utemiljön suddats ut. Boendet ligger runt de båda trädgårdarna som en stor åtta och stora verandaliknande fönster erbjuder utsikt och naturligt ljus (figur 35). Meningsfullheten ökar då närheten till trädgården ständigt lockar och utgör en restorativ resurs. Även begripligheten är stor då trädgårdens väder och aktiviteter ständigt är närvarande och kan följas, iakttas och upplevas. Utsikten gör det lättare för de äldre att hantera sin miljö.



Figur 38-39. Utsikten på Vigs Ängar suddar ut gränsen mellan inne och ute. Figur 38. Fotograf Frida Rundberg

Naturelement i innemiljön

De många stora gröna växterna i ljusgångar och gemensamma rum skänker meningsfullhet, liksom konsten med natur- och djurmotiv och hela boendets färgsättning, som hämtat inspiration från naturen. I den stora samlingssalen, Monicasalen, ligger ett rustikt trägolv (figur 36), vissa rum har trätak och trädetaljer finns på både väggar och i tak. Meningsskapande naturelementet finns även i form av trämöbler, snickerier och köksinredningar. På bastuavdelningen är bastu, bastudörr, bänkar och hängare i trä och i spaet finns träpersiennor i de stora fönstren. Naturelement i form av vatten finns i innemiljön på Vigs Ängar på badavdelningen, ett litet SPA med varmbassäng och massagebad som ger möjlighet till avkoppling (figur 37).



Figur 40. Monicasalen med naturelement, utsikt rymd och naturligt ljus.

Figur 41. Spa med naturelement i form av vatten, växter, träjalusier och utsikt.

Fotograf Frida Rundberg

Naturelement i form av eld finns på Vigs Ängar både som stora braskaminer, vilka används flitigt, och som tända ljus på borden vid alla måltider (figur 38 och 39). Ventilationen är naturlig och de stora fönstren släpper in naturligt ljus från alla väderstreck. De boendes och personalens husdjur är välkomna till boendet och djur finns även representerade i konsten.

Begripligheten på Vigs Ängar stärks med minnesväckande och sinnesstimulerande vår- och snittblommor på borden, konst med rogivande djur- och naturmotiv och den naturliga färgskalan. Husdjur är välkomna på boendet och de instorativa elementen vatten och eld finns närvarande.



Figur 42-43. Naturelementet eld på Vigs Ängar. De två eldstäderna används flitigt och det tänds ljus på borden vid alla måltider. Figur 42. Fotograf Frida Rundberg

DISKUSSION

Arbetets metod och resultat diskuteras med målgruppen, de äldre på det särskilda boendet, i fokus.

Metoddiskussion

Metoden svarar mot studiens syfte och speglar i vilken utsträckning de äldre på det särskilda boendet har tillgång till natur och naturelement idag. Att använda Vigs Ängar som ett gott exempel var givande för arbetet då det visade så bra resultat i studien att det kan fungera som ett positivt strävandemål för äldrevården idag. Det är viktigt att visa att det fungerar att driva hälsosamma, kostnadseffektiva särskilda boenden i kommunal regi. Verktuget KIM, som inte är validerat och aldrig använts tidigare, var ett kritiskt moment i metoden. Då verktuget har en stark förankring i forskningen och är enkelt utformat, visade det sig vara en tillgång.

Förförståelse

Som distriktssköterska, med 25 år inom den öppna och slutna vården, är min förförståelse att äldre på särskilda boenden inte har den tillgång till naturkontakt som de önskar och som de mår bra av. Min förförståelse har varit en förutsättning för att få upp ögonen för detta ämnesområde och har hjälpt mig att se att det är intressant att studera. Jag har hanterat min förförståelse genom att närma mig forskningsområdet så förutsättningslöst och nyfiket som möjligt (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008) och inte låtit förförståelsen påverka tolkningen av analysen. Riskerna med att vilja bekräfta det jag redan vet och anpassa analysen av miljön till min förförståelse istället för att fånga upp det nya har varit en spännande utmaning under arbetsprocessen. Målsättningen har varit att utforska och förstå världen med ett optimalt öppet och följsamt förhållningssätt (Dahlberg m.fl. 2003).

Etiska överväganden

Grundläggande etiska principer har iakttagits; enhetscheferna på de särskilda boenden som ingår i studien i Småstad har fått information om forskningens syfte och om att deras deltagande är frivilligt (Bryman, 2011), de särskilda boendena, och småstadskommunen där de är belägna, av-identifierades genom att boendena inte nämndes vid namn och kommunens namn fingerades.

Inklusions- och exklusionskriterier

I början av processen var det svårt att begränsa litteratursökningarna då varje exklusion kunde innebära att relevanta studier missas. Jag anser dock att studiernas resultat speglar arbetets syfte och bidrar med ökad förståelse för den totala möjlighet de äldre på det särskilda boendet har att uppleva natur och naturelement och där tillgänglighetsaspekten inkluderats.

Vigs Ängar

Att använda Vigs Ängar som referens och ett gott exempel i studien har fungerat mycket väl. Framför allt har det bidragit till att åskådliggöra att det är möjligt att driva ett kostnadseffektivt särskilt boende med hög kvalitet i kommunal regi. På Vigs Ängar har den äldres särskilda behov tillåtits stå i fokus vilket resulterat i den empatiska utformningen av arkitektur och omsorg. Författarens förhoppning är att Vigs Ängar kan agera referens och strävandemål i ett större perspektiv för att möjliggöra att fler äldre i Sverige ska kunna uppleva sitt särskilda boende som sitt hem.

Resultatdiskussion

Resultatet diskuteras utifrån det salutogena perspektivet med Vigs ängar som det goda exemplet.

Natur på det särskilda boendet

Resultatet visar att de särskilda boendenas trädgårdar i Småstad har många kvaliteter som är anpassade till de äldre, de flesta trädgårdar erbjuder den rofyllda kvalitén, möjlighet att följa årstiderna, sinnesstimulering och minnesväckare. Detta är ett positivt resultat som visar att det finns en vilja och potential att ytterligare utveckla trädgårdarna till målgruppens behov. De äldre har dock inte självständig tillgång till sin trädgård idag, vilket eliminerar denna hälsofrämjande faktor (Antonovsky 1999, Cooper & Barnes 1999). Den rymliga karaktären erbjuds endast i 10 % av trädgårdarna, som mestadels är små till ytan och i flera fall inskränkta till en mindre yta trots att det finns outnyttjad mark i form av gräsmattor i anslutning till trädgården (figur 39). Detta resulterar i att de äldre inte erbjuds den frihetskänsla som den rymliga karaktären erbjuder.



Figur 39. Uteplatsens storlek och möjligheter tas inte tillvara i Småstad.

På Vigs Ängar har hela ytan använts på de båda innegårdarna och de äldre har även en privat uteplats i anslutning till sin lägenhet (Husberg & Ovesen, 2007).

Utsikten

På inget av de särskilda boendena i Småstad har det bedrivits ett medvetet arbete med att skapa en lockande och restorativ utsikt, vilket visar sig bland annat i rummens möblering, fönstrens storlek och vilken utsikt som erbjuds. Med enkla medel skulle utsikten kunna bidra till att de äldre får en större möjlighet att profitera från naturens positiva effekt.

Innemiljöns naturelement

Resultatet visar att några av de mest instorativa naturelementen, eld och vatten, (Ottosson & Grahn, 2005), inte utnyttjas på de särskilda boendena idag. Inte heller naturelement i form av trä på golv, väggar eller tak utnyttjas. Vigs Ängar visar att det är möjligt att ha trägolv och värmande, hemtrevliga brasor i allrummen, tända ljus på bordet och spa- och bastuavdelningar på det särskilda boendet. Då de äldre är en både sårbar och prioriterad målgrupp som dessutom inte kommer ut i tillräcklig omfattning (Grahn & Bengtsson 2005, Länsstyrelsen 2008), utgör naturelement i det särskilda boendets innemiljö en relativt orörd resurs och en fantastisk utvecklingspotential.

De äldres resurser

Resultatet från detta arbete visar att de äldres hälsofrämjande resurser och friskfaktorer, som universell design (Westlund, 2010), delaktighet (Regeringen, 2009), personal (Socialstyrelsen, 2011) och sinnesstimulering (Cooper & Barnes 1999) utnyttjas dåligt på de särskilda boendena i studien. Detta resulterar bl.a. i att de äldres kontakt med natur och naturelement på de särskilda boendena minskar med en reducerad KASAM till följd.

Universell design:

En förutsättning för att de äldre ska kunna använda sin trädgård och få del av dess positiva, hälsofrämjande effekt, är att de har tillgång till den. I Småstad var inte trädgårdarna stödjande med universell design och de äldre kunde inte självständigt använda trädgården. Den dåliga tillgängligheten orsakade istället att de äldre upplevde begränsningar som tvingade dem till ett ännu större hjälp- och omsorgsbehov.

Enligt Socialstyrelsen (2011) ska de äldre stödjas i att få en meningsfull tillvaro, men i Småstad var miljön inte anpassad till deras behov och den resurs som trädgården på ett särskilt boende är, kunde därför inte utnyttjas. Universell design var inte heller tillämpat vad gäller staket. En innesluten trädgård är en förutsättning för att kunna använda trädgården självständigt om det finns äldre med minnesvikt (Zeisel & Tyson, 1999). I Småstad var det befintliga staketet för lågt för att uppleva trädgården trygg, säker och innesluten eller saknades helt (figur 40.)



Figur 40. En parkliknande trädgård utan staket i Småstad tillåter inte självständig användning.

Flera särskilda boenden i Småstad har löst problemet med tillgängligheten i trädgården med att plattsätta stora ytor på bekostnad av trädgårdens upplevelse- och restaurationsvärde.

Vigs Ängar hanterat konflikten mellan god tillgänglighet och hög kvaliteten i miljön på ett nyskapande och positivt sätt och fungerar som en god referens vad gäller universell design med kringbyggda trädgårdar, god tillgänglighet och höga gröna upplevelsevärden.

Delaktighet:

Delaktighet är en resurs, men även en rättighet de äldre har (Regeringen, 2009) och att få uppleva delaktighet är en av de äldres hälsofrämjande resurser. Då resultaten från denna studie visar att de äldres miljö är dåligt anpassad till deras behov, har de med stor sannolikhet inte varit delaktiga i utformning. Att inte kunna använda sin hemmiljö självständigt minskar de äldres delaktighet och KASAM, och det faller sig naturligt att fråga sig hur det ser ut på andra områden inom verksamheten.

Natur och naturelement är en del av de äldres livsvärld, som med stor sannolikhet speglar helheten vad gäller de äldres möjlighet att påverka sin situation i andra vardags-situationer, såsom sömn, mat och hygien. Då verksamheten och personalen ska utgå från ett salutogent perspektiv (Socialstyrelsen, 2011) är det av stor vikt att miljön och värdegrunden på det särskilda boendet tillåter att de äldre får göra det de vill, när de vill och på det sätt de upplever är bäst för dem. Det är en mänsklig rättighet.

På Vigs Ängar är det de äldre själva som bestämmer över sin dag; de går upp efter eget önskemål, äter frukost och går ut i sin trädgård likaså.

Personal:

Enligt Socialstyrelsen (2011) ska det friska hos varje enskild äldre kunna tas tillvara av kompetent personal, vilket är ett tydligt salutogent perspektiv och ett tydligt ställningstagande till att det inte enbart är de äldres behov av omvårdnad som ska tillfredsställas på det särskilda boendet. Idag är det den äldres behov av omsorg och medicinsk kompetens som prioriteras, även då de äldres individuella behov kvarstår trots ett större omvårdnadsbehov. En bredare personalkompetens på det särskilda boendet skulle underlätta för personalen att fullfölja sitt uppdrag, arbeta salutogent, bekräfta det friska hos varje individ och använda naturen och naturelementen i verksamheten. Exempel på kompetens kan relatera till bl.a. natur, djur, miljö, trädgård, mat, musik, folklivsforskning, kultur, konst, hantverk, målning, rörelse, avslappning, taktil massage och arkitektur. Vigs Ängar är en förebild även här och har personalen med olika kompetens, som t.ex. undersköterska, musiker, massör och socialterapeut, för att kunna möta de

äldres olika behov.

Sinnesstimulering:

Sinnesstimulering är ytterligare en av de äldres hälsofrämjande resurser, som inte utnyttjas i Småstad idag. Vid 20 % av boendena kunde de äldre inte följa årstiderna, vid 40 % stimulerades inte deras syn, hörsel och luktsinne och det fanns inga minnesväckare. Fåglar var sällan aktivt inbjudna till trädgårdarna med vatten, holkar och fågelbord och enkla lösningar som vindspel, doftande blommor och vattenporl utnyttjades dåligt, liksom vilsamma synintryck.

Utemiljön på det särskilda boendet är i Småstad inte utformat så att de äldre kan utveckla sina personliga resurser (Socialstyrelsen, 2011). På Vigs Ängar är trädgården anpassad efter de äldres behov och sinnesstimulering har varit en aktiv del i planeringen både i ute- och innemiljön.

I det salutogena perspektivet är sinnesstimulering en faktor som bidrar till hälsa (Antonovsky, 1999).

Hemlighet kontra institution

Naturelement är en av faktorerna som bidrar till hemlighet på det särskilda boendet, tillsammans med bl. a. minnesväckare och småskalighet.

Idag upplevs de särskilda boendena ur flera aspekter fortfarande institutionslika med korridorer som ofta är långa, ljudliga larmsystem och parklika trädgårdar. För att uppnå hemlighet krävs en småskalighet, variation och detaljrikedom. I ett vanligt ordinärt boende, d.v.s. ett "riktiga hem", finns ett brett utbud av naturelement som fungerar som minnesväckare och stimulans för alla sinnen; det finns ofta snittblommor och tända ljus på bordet, öppen spis som knastrar och värmer, vedkorgen, husdjur inne och fåglar som ska pysslas om ute i trädgården, basilikaodling i fönstret, dofter från matlagning och bak och mycket mer. Många av naturelementen är även förknippade med ett kärt pyssel som får oss att känna oss levande, delaktiga och är hälsofrämjande i ett salutogent perspektiv (Antonovsky, 1999).

Slutsats

Inget av de särskilda boendena i den sydsvenska kommunen erbjuder de äldre möjlighet att använda sin trädgård utan hjälp av personalen. Detta är anmärkningsvärd, även om jag förväntat mig att de äldre inte skulle ha den möjlighet till naturkontakt som de önskar och som är hälsosam för dem. Ännu ett anmärkningsvärt resultat är att den vik-

tiga och kostnadseffektiva resurs som naturelement i in-
nemiljön utgör inte utnyttjas.

Den studerade kommunen, Småstad, utgör ett genomsnitt
av landet i helhet då dess demografiska¹ parametrar stude-
ras. Detta kan tolkas som att studiens resultat speglar för-
hållandena i landet som helhet och då kan generaliseras till
ett nationellt perspektiv. I framtida forskning vore det in-
tressant att studera kvaliteten på utemiljön vid särskilda
boenden samt hur naturelement i innemiljön kan användas
av de äldre.

Slutord

Äldre på särskilda boenden erbjuds inte naturkontakt och
en miljö som är anpassad efter deras behov i önskad ut-
sträckning. Att utveckla denna friskfaktor för de äldre kan
inte bara höja deras livskvalitet, hälsa och KASAM, utan
även vara kostnadsbesparande för samhället med minskade
läkemedelskostnader och fler friska år.

Genom att tänka nytt och innovativt vad gäller en varia-
tion av personalkompetens på det särskilda boendet, kan
det friska hos de äldre och naturen runt dem, bättre tas
tillvara och ett salutogent förhållningssätt underlättas. Att
åldras är ingen sjukdom och de äldres miljö kan bidra till
att göra det möjligt för dem att leva tills de dör.



Fotograf: Frida Runberg

En bild från Vigs Ängar får avsluta min presentation. Bil-
den är enkel men kan sammanfatta hela andemeningen i
detta arbete. Den utstrålar en varm öppenhet och det sär-
skilda boendet är tillgängligt och välkomnande för alla.
Golven inne och ute är i samma nivå, en olåst dörr och en
dörröppnare som är lätt att hantera gör det lätt att gå ut
när man vill. Fönsterpartierna suddar ut gränsen mellan
inne och ute och ger en överblick över trädgården samti-
digt som den utgör en lockelse. Hela innemiljön blir som
en stor veranda. Trädgårdens grönska skymtar i glasets
reflektioner där även ett parasoll som skyddar från solen
och bekväma inbjudande sittplatser skymtas. En kruka
med blommor efter årstiden ökar begripligheten även i tid.
Den stora målningen bjuder även in naturen i konsten.

Naturen och naturelementen skänker en känsla av sam-
manhang.

¹ Demografi är vetenskapen om en befolknings fördelning,
storlek och sammansättning, som t.ex. befolkningens ålder,
yrke, inkomst, etnicitet och civilstånd.

REFERENSER

- Almberg, B. & Jansson, W. (2003). *Fånga stunden – hur man bemöter och förhåller sig till personer med demenshandikapp*. Stockholm: Liber.
- Andersson, J. (2005). *Rum för äldre, om arkitektur för äldre med demens eller somatisk sjukdom*. Licentiatavhandling. Stockholm: Arkitekturskolan, KTH.
- Antonovsky, A. (1999). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (1999). *Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a Fourth Age*. In: V. L. Bengtson & K. W. Schaie. (Eds.). *Handbook of theories of aging* (153–173). New York: Springer.
- Banks MR, Willoughby LM & Banks WA. (2008). *Animal-Assisted Therapy and Loneliness in Nursing Homes: Use of Robotic versus Living Dogs*. J Am Med Dir Assoc, 9 (3), 173-7.
- Bell PA, Green TC, Fischer JD & Baum A. (2001). *Environmental Psychology*, 5th Ed. NY: Harcourt-Brace,
- Bengtsson, A. (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskapssammanställning*. Statens Folkhälsoinstitut 2003:6. <http://www.fhi.se/PageFiles/3458/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf> läst 2011-02-01
- Berger G, Katz H, Petutschnigg AJ (2006). *What consumers feel and prefer: Haptic perception of various wood flooring surfaces*. Forest Prod J 56(10):42-47.
- Berggren-Bärring, A.-M. & Grahn, P. (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen*. Institutionen för landskapsplanering. Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp & Ultuna. Rapport 95:3
- Berleén, G. (2003). *Bättre hälsa hos äldre*. Statens Folkhälsoinstitut 2003:41. http://www.fhi.se/PageFiles/3125/battrehal_sahosalldre.pdf
- Blankenship, LM, Molinari, V & Kunik, M. (1996). *The Effect of a Life Review Group on the Reminiscence Functions of Geropsychiatric Inpatients*. Clin Gerontol 16(4):3-18.
- Bringslimark T & Nyrud AQ (2010). *Is interior wood use psychologically beneficial? A review of psychological responses towards wood*. Wood and Fiber Science, 42(2), 202-218
- Bringslimark, T., Hartig, T., & Patil, G. G. (2009) *The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature*. Journal of Environmental Psychology, 29, 422-433.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Carpman, JR & Grant, MA. (1993). *Design and Cares: Planning Health Facilities for Patients and Visitors*. Chicago: American Hospital Publishing.
- Cooper MC & Barnes M (1999) *Healing gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons.
- Davis, L. (2005). Educating individuals with dementia – Perspectives for rehabilitation professionals. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21(4), 304-314. Hämtad 2007-10-14 från databasen Cinahl.
- Dahlberg, K., Segesten, K., Nyström, M., Suserud, B.-O., Fagerberg, I. (2003). *Att förstå vårdvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Fjeld, T. B., Veiersted, L. Sandvik, G., Riise, & Levy, F. (1998). *The Effect of Indoor Foliage Plants on Health and Discomfort Symptoms among Office Workers*. Indoor and Built Environment, 7, 204–209.
- Frumkin, H. (2008). *Nature Contact and Human Health: Building the Evidence Base*. I: Kellert SR, Heerwagen JH, Mador ML, eds. *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley, Hoboken, NJ.
- Gehl, Jan, (1971). *Life between buildings*. Danish Architectural press; Copenhagen.
- Grahn, P., & Bengtsson, A. (2005). *Lagstifta om utevistelse för alla*. I: G. Blücher, & G. Graninger (Red.), *Den omvända ålderspyramiden*. Vadstena, Sverige: Linköpings universitet.

- Granskär, M & Höglund-Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Gynnerstedt, K. & Schartau, M-B. (2000). *Reminiscensmetoden*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartig T, Korpela K, Evans GW & Gärling T. (1997). *A measure of restorative quality in environments*. Scandinavian Housing and Planning Research, 14, 175-194.
- Hendy, HM. (1987). Effects of Pet and/or People Visits on Nursing Home Residents. Informational Journal of Aging and Human Development 25(4), 279-291.
- Holick, MF. (2005). *Vitamin D: important for prevention of osteoporosis, cardiovascular heart disease, type 1 diabetes, autoimmune diseases, and some cancers*. South Med J. 2005 Oct;98(10):1024-7.
- Husberg, L. & Ovesen, L. (2007). *Gammal och fri – Om Vigs Ångar*. Simrishamn: Ängsblomman.
- Isacs, L. & Wallskär, H. (2004). *Låt minnens leva – en handbok i reminiscensmetoden*. Stockholm: Gotia.
- Johnson RA, Meadows RL, Haubner JS & Sevedge K. (2008). *Animal Assisted Activity Among Patients With Cancer: Effects on Mood, Fatigue, Self-Perceived Health, and Sense of Coherence*. Oncology Nursing Forum, 35 (2), 225-32.
- Joseph, A. (2006). *The role of the physical and social environment in promoting health, safety and effectiveness in the healthcare workplace*. Concord, CA: The Center for Health Design.
- Joye, Y. (2007). Architectural lessons from environmental psychology: The case of biophilic architecture. Review of Psychology 11 (4), pp. 305-308.
- Kaplan R, Kaplan S (1989) The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press, Cambridge, UK. 340 pp.
- Kellert, SR & Wilson, EO. (Eds.) (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington D.C; Island Press.
- Kellert SR. (2005). *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Washington, DC: Island Press.
- Kellert SR, Heerwagen JH, Mador ML. (Eds.) (2008) *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley, Hoboken, NJ.
- Kiernat, J. (1985). *Environmental Aspects Affecting Health*. I: In Care of the Elderly: A Health Team Approach. Boston: Little, Brown & Co.
- Lantz, G. (2007). Hemmets betydelse. I: Silverberg, G. Hemmets vårdetik. Om vård av äldre i livets slutskede. Lund: Studentlitteratur.
- Laumann K, Gärling T, Stormark KM. (2003). *Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments*. J Environ Psychol 23:25-134.
- Loftness, V & Snyder, M. (2008). *Where windows become doors*. I: Kellert, Heerwagen, Mador (Eds.) (2008) *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley, Hoboken, NJ.
- Lohr, VI. & Pearson-Mims, CH. (2000). *Physical discomfort may be reduced in the presence of interior plants*. HortTechnology 10(1):53-58.
- Lutwack-Bloom P, Wijewickrama R & Smith B. (2005). *Effects of Pets versus People Visits with Nursing Home Residents*. Journal of Gerontological Social Work, 44(3/4), 137- 159.
- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Cambridge MA: MIT Press.
- Länsstyrelsen (2008). Socialtjänsten och de äldre. http://www.lansstyrelsen.se/skane/SiteCollectionDocuments/sv/publikationer/2009/alldreomsorg_1stgem3.pdf läst 2012-03-15
- Mador, M.L. (2008). *Water, Biophilic Design and the Built Environment*. I: Kellert SR, Heerwagen JH, Mador ML. (Eds.). *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley, Hoboken, NJ.

- Martindale, B. P. (2008). *Effect of animal-assisted therapy on engagement of rural nursing home residents*. American Journal of Recreation Therapy, 7 (4), 45-53.
- Masuda, M. (2004). *Why wood is excellent for interior design? From vision physical point of view*. Pages 101-106 in Proc 8th World Conference on Timber Engineering Lahti, Finland, 2004.
- McCullough, C (2010). Evidence-based design for healthcare facilities.
<http://drkhaldoon.com/e-Books/Evidence-Based%20Design%20for%20Healthcare%20Facilities.pdf> läst 2012-02-12
- Morikawa T, Miyazaki Y, Kobayashi S (1998). *Time-series variations of blood pressure due to contact with wood*. J Wood Sci 44(6):495-497.
- Osterburg, AE. (1987). *Evaluating Design Innovations in an Extended Care Facility*. I: Regnier, V. & Pynoos, J (Eds.). Housing the Aged. New York: Elsevier Science.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2005). *A Comparison of Leisure Time Spent i Garden with Leisure Time Spent Indoors on Measures of Restoration i Residents in Geriatric Care*. Landcape Research , 30:23-55.
- Park S-H, Mattson RH, Kim E. (2004). *Pain tolerance effects of ornamental plants in a simulated hospital patient room*. Acta Horticulturae; 639:241-247.
- Parsons R, Tassinary LG, Ulrich RS, Hebl M & Grossman-Alexander M. (1998). *The View from the Road: Implications for Stress Recovery and Immunization*. Journal of Environmental Psychology 18, pp 113-140.,14,15
- Rametsteiner E, Oberwimmer R, Gschwandt I (2007). Europeans and wood: What do Europeans think about wood and its uses? A review of consumer and business surveys in Europe. Ministerial Conference on the Protection of Forests in Europe, Liaison Unit Warsaw, Poland.
- Regeringen. (2008). *En förnyad folkhälsopolitik*. Regeringens proposition 2007/08:110. Stockholm: Sveriges riksdag
- Regeringen (2009). *Värdigt liv i äldreomsorgen*. Regeringens proposition 2009/10:116. Stockholm: Sveriges riksdag
- Regeringskansliet (2007). *Bo för att leva - seniorbostäder och trygghetsbostäder*. SOU 2007:103 <http://www.regeringen.se/content/1/c6/09/47/55/5b9fc054.pdf> läst 2011-01-29
- Regnier, V. (2002). *Design for assisted living, guidelines for housing the physically and mentally frail*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Reverso
<http://dictionary.reverso.net/english-definition/environmental%20analysis>
läst 2012-06-03
- Rice J, Kozak RA, Meitner MJ, Cohen DH. (2006). *Appearance wood products and psychological well-being*. Wood Fiber Sci 38(4):644-659.
- Sakuragawa S, Kaneko T, Miyazaki Y (2008). *Effects of contact with wood on blood pressure and subjective evaluation*. J Wood Sci 54(2):107-113.
- SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering (2009). *Äldres läkemedelsanvändning – Hur kan den förbättras? En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU.
- Socialstyrelsen (2011). *Bostad i särskilt boende är den enskildes hem*
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18227/2011-1-12.pdf>
läst 2011-01-29
- Socialstyrelsen (2012). *Att beskriva och bedöma behov med nationellt fackspråk inom äldreomsorgen, plan för utveckling och introduktion*.
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18587/2012-2-3.pdf> läst 2012-04-02
- Stigsdotter U. & Grahn P. (2002). *What Makes a Garden a Healing Garden?* Journal of Therapeutic Horticulture , 60-69.
- Svensson, T. (1984). *Aging and environment, Institutional aspects*. Linköping Studies in Education Dissertations No21, Linköping University
- Sveriges Riksdag (2001). *Socialtjänstlagen*. Svensk Författningssamling 2001:453.
<http://62.95.69.3/SFSdoc/01/010453.PDF>
läst 2012-04-02
- Ulrich, RS. (1983). *Aesthetic and affective response to natural environment*. Human Behavior

& Environment: Advances in Theory & Research, Vol 6, 85-125.

Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA & Zelson M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. Journal of Environmental Psychology 11: 201-230.

Ulrich, R. (1999). *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. I: Healing Gardens. Therapeutic Benefits and Design Recommendations. C. Cooper Marcus, & M. Barnes. USA: John Wiley & Son.

Ulrich RS. (2008). *Biophilic theory and research in healthcare design*. I: Bringing buildings to life: The theory and practice of biophilic building design. Kellert, S., Heerwagen, J. and Mador M. (Eds.). New York, NY: Wiley.

Van den Berg AE (2005). *Health impacts of healing environments: A review of evidence of benefits of nature, daylight, fresh air and quiet in health care settings*. Groningen: Foundations

200 years University Hospital Groningen. <http://www.agnesvandenbergh.nl/healingenvironments.pdf> läst 2012-03-06

Westlund, P (2010). *Salutogen design är framtidens äldreboende*. Solna: Fortbildning.

Wijk, Helle (red.) (2004). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur

Wilson, E. O. (1984) *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge, MA.

Woods, B., Spector A., Jones C., Orrell, M. & Davies, S. (2005). *Reminiscence therapy for dementia*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. DOI: 10.1002/14651858.CD001120.pub2. Hämtad 2007-10-03 från databasen Cinahl.

Zeisel, J & Tyson, MM (1999). *Alzheimers Treatment Gardens*. I: Cooper Marcus, C & Barnes M (1999) *Healing gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley

BILAGA 1 - KASAM I FYSISK MILJÖ

Utemiljö	Natur	Ja	Nej	Kommentar
Växter	Följer årstiderna/högtider			
	Stimulerar sinnena (syn, doft, känsel, hörsel och smak)			
	Kontrast: ljus/mörk, hög/låg			
	Hemlik minnesväckare			
Djur	Vilda/Tama			
Tillgänglig	Enkelt att ta sig in/ut själv			
	Upphöjda odlingslådor			
	Breda stråk med bra underlag			
	Landmärken, entrédörr			
	Funktionella sittplatser			
	Sittplats vid entrédörren			
	Övrigt			
Det rofyllda	En lugn oas			
	Ljud från vatten, vind, fåglar			
	Erbjuder restoration			
Det artrika	Mångfald av djur och växter			
Det rymliga	Känsla av en annan värld			
Komplexitet	Möjlighet till upptäckter			

Ina Gavard

KASAM I FYSISK MILJÖ

Utsikt	Natur & Naturelement	Ja	Nej	Kommentar
Designformer	Fönster			
	Verandor			
	Inomhusträdgårdar			
Utsikten	Lockande			
	Vy över trädgården			
	Överblickbar			
Innemiljö	Naturelement	Ja	Nej	Kommentar
Gröna växter	Levande			
	I konst			
Trä	Golv, tak, väggar			
	Möbler			
	Annat			
Vatten				
Eld				
Luft	Naturlig ventilation			
Solljus	Naturligt ljus			
Djur	Husdjur			
	I konst			
	Annat			

Ina Gavard